

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan peristiwa fisiologis yang terjadi pada organ reproduksi wanita. Menstruasi merupakan keluarnya darah, *mucus*, dan debris seluler yang berasal dari uterus secara periodik dengan siklus teratur (Nani, 2018). Menstruasi terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (*menarche*) dan berakhir saat *menopause*, kecuali saat masa kehamilan. *Menarche* merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan dinding *endometrium* (Susanti, 2020).

Setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya (Sitoayu, Pertiwi and Mulyani, 2017). Siklus menstruasi pada wanita normalnya antara 21-35 hari, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal terdiri dari tiga, yaitu siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari yang disebut *polimenorea*, siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari disebut *oligomenorea*, dan menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur disebut *amenorea* (Sinaga, 2017).

Menurut WHO pada tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% wanita didunia mengalami menstruasi tidak teratur. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Jepang didapatkan bahwa mahasiswi yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 63%. Di Indonesia wanita yang berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 76,7 % dan yang tidak teratur sebanyak

14,4% (Mulyani and Ladyani, 2018). Sedangkan di Kota Padang sendiri berdasarkan hasil dari penelitian Anindita (2016) kepada mahasiswi Fakultas Kedokteran Unand bahwa sebagian besar responden (73,3%) mengalami gangguan menstruasi.

Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menandakan tidak adanya ovulasi (*anovulasi*) pada siklus menstruasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang dalam keadaan *infertilitas* yang berarti seseorang tersebut susah untuk memiliki keturunan (Novita, 2018). Selain itu, panjang siklus menstruasi digunakan sebagai prediktor kesehatan seperti terjadinya kanker payudara dan faktor risiko untuk penyakit *kardiovaskular*. Dan ini dapat berdampak pada kondisi kesehatan wanita dimasa yang akan datang sehingga perlu adanya penanganan lebih lanjut terkait gangguan siklus menstruasi.

Pola siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu indeks massa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik (Andriana, 2018). Indeks massa tubuh merupakan salah satu cara menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Seseorang dengan status gizi lebih hingga *obesitas* beresiko 1,89 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan seseorang dengan status gizi normal. Gangguan siklus menstruasi juga terjadi pada seseorang dengan status gizi kurang. Status gizi dapat memberikan gambaran simpanan lemak tubuh seseorang. Lemak tubuh yang kurang atau berlebihan akan berpengaruh terhadap produksi hormon *esterogen* yang berdampak pada siklus menstruasi (Caroline, 2013). Dampak kesehatan dari gangguan siklus menstruasi yang pendek jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan pengeluaran darah

yang lebih sering sehingga kemungkinan dapat menyebabkan *anemia* pada remaja.

Data penduduk berumur di atas 20 tahun di Amerika Serikat tahun 2009-2015 menunjukkan sebanyak 27,9% perempuan mengalami berat badan berlebih dan 35,8% mengalami *obesitas*. Prevelensi *obesitas* di Indonesia (indeks massa tubuh di atas 27,0) usia diatas 18 tahun sebesar 10,5%, pada tahun 2013 14,8%, dan pada tahun 2018 sebesar 21,8%. Prevelensi *obesitas* pada dewasa di Sumatera Barat yaitu 20%. Prevelensi penduduk dewasa dengan berat badan lebih di tahun 2018 mengalami peningkatan yang sangat tinggi, yaitu naik 11,5% menjadi 13.6% (Kemenkes, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon, P, dkk (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nilai p 0,014, IMT dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita diketahui melalui peran hormon *estrogen*.

Gangguan siklus menstruasi erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon. Penyebab ketidakseimbangan hormon salah satunya karena tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik di Indonesia menurut data riset Kesehatan Dasar (Riskendas, 2018) masih sangat kurang yaitu <50% (33,5%). Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik ringan seperti duduk menonton televisi, berjalan kaki dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses *metabolisme*. Aktivitas ringan akan meningkatkan cadangan energi di jaringan *adiposa* yang dapat menyebabkan defisit cadangan energi *teroksidasi*. Defisit cadangan teroksidasi akan berdampak pada siklus menstruasi. Pada aktivitas

fisik yang berat akan merangsang *inhibisi gonadotropin releasing hormon* (GnRH) yang dapat menurunkan level dari serum estrogen, yang nantinya dapat mengganggu siklus menstruasi (Anindita Mahitala, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Purwati (2020) pada mahasiswi semester tujuh prodi keperawatan didapatkan bahwa mahasiswi memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur 34,37%.

Berdasarkan data survey awal yang peneliti lakukan pada september 2022 terhadap 10 orang mahasiswi di S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022, diketahui sebanyak 70% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan pengukuran IMT diketahui sebanyak 40% mengalami berat badan berlebih, 30% normal, dan 30% mengalami berat badan kurang. Berdasarkan data survey awal tersebut juga diketahui bahwa 30% aktivitas berat, 30% aktivitas sedang, dan 40% aktivitas ringan. Dimana beberapa mahasiswi mengatakan melakukan kegiatan dikampus dan diluar kampus seperti organisasi dan olahraga, beberapa lainnya mengatakan tidak ada melakukan olahraga.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas ?
2. Apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswi Program Studi S1 kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui distribusi frekuensi indeks massa tubuh pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
5. Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan tentang hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dan dapat menerapkan metodologi penelitian dengan cara yang tepat dan benar.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan untuk mengembangkan ilmu kebidanan khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi. Serta hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan, referensi, acuan atau pedoman untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

1.4.3 Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden tentang siklus menstruasi dan hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi.

1.4.4 Manfaat Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan oleh tenaga kesehatan terutama bidan untuk mengedukasi remaja wanita yang nantinya akan menjadi seorang ibu.

